SQUAT RACK

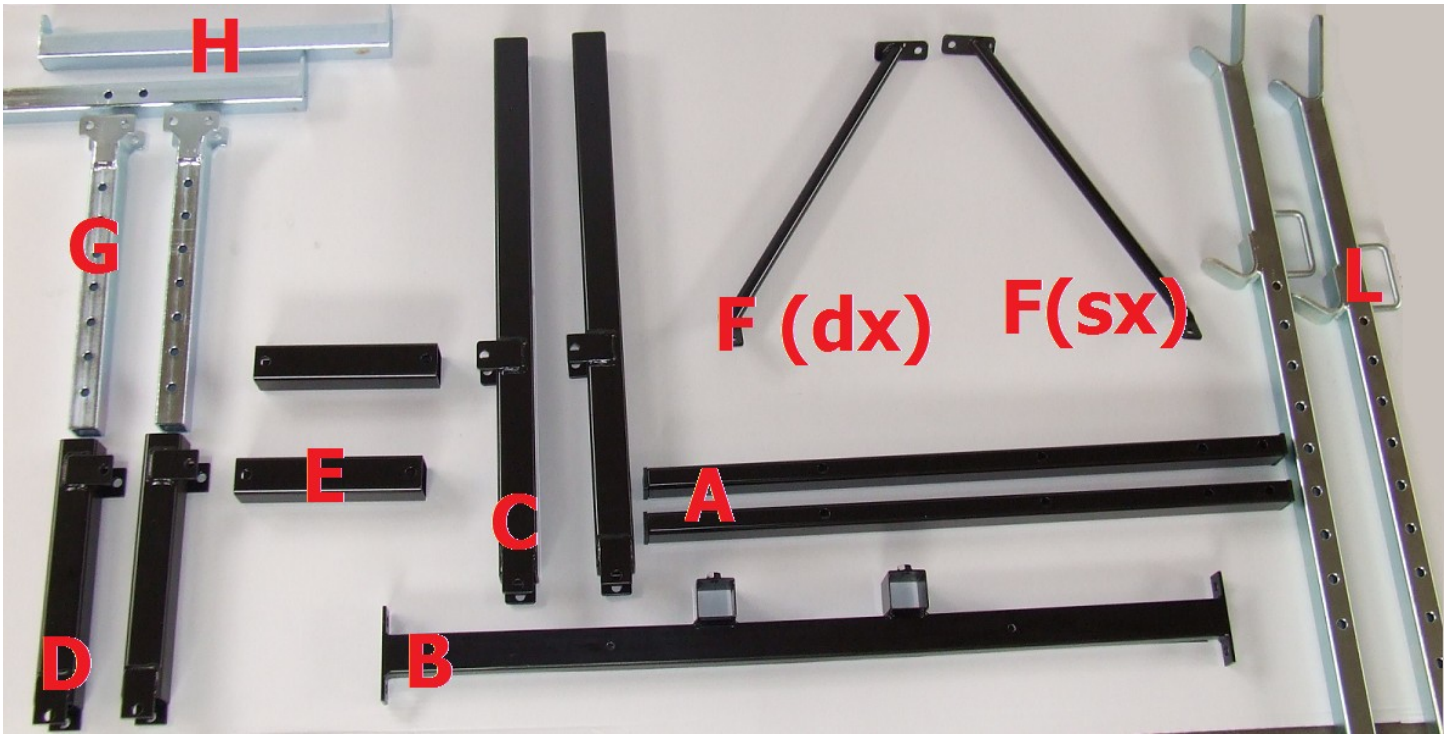
MULTIFUNZIONE “V3”

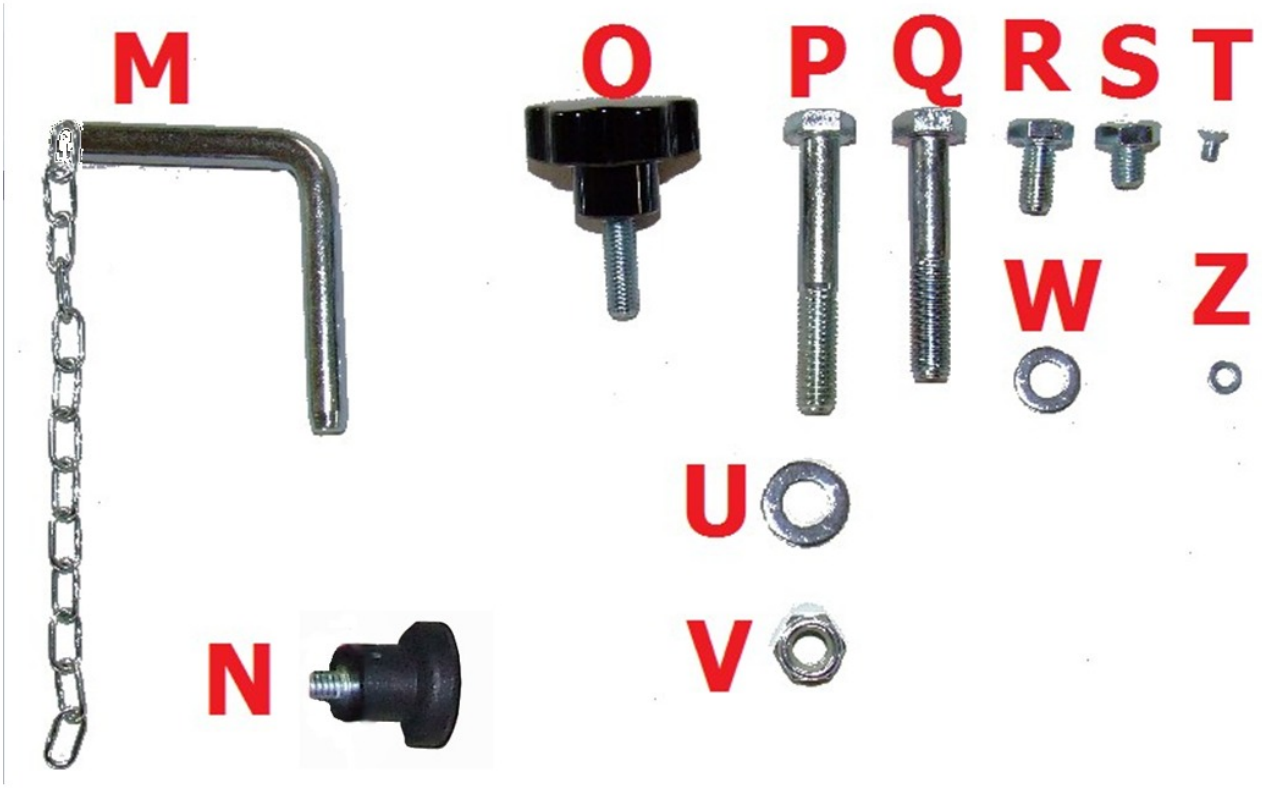
SMONTABILE

Buongiorno e grazie per aver acquistato un prodotto Power Gear!
La nostra azienda punta alla massima soddisfazione del cliente finale, per qualsiasi richiesta, suggerimento o problema Vi invitiamo a scriverci all'indirizzo mail info@power-gear.it

CONTENUTO DELLA SPEDIZIONE

La spedizione comprende uno squat rack completo, composto dai seguenti elementi:





COMPONENTI PRINCIPALI:

- Basamento laterale (A) 2 pz.
- Traverso basamento (B) 1 pz.
- Montante principale (C) 2 pz.
- Montante di sicurezza (D) 2 pz.
- Giunzione montante (E) 2 pz.
- Braccetto di stabilizzazione (F dx) 1 pz.
- Braccetto di stabilizzazione (F sx) 1 pz.
- Forcella sbarra di sicurezza (G) 2 pz.
- Sbarra di sicurezza (H) 2 pz.
- Sfilabile principale (L) 2 pz.

VITERIA:

- Spina di selezione carico con catena (M) 4 pz.
- manopoline per montanti principali (N) 2 pz.
- Manopola di serraggio (O) 6 pz.
- Vite M12x80 (P) 12 pz.
- Vite m12x70 (Q) 4 pz.
- Vite M10x20 (R) 4 pz.
- Vite M10x10 (S) 4 pz.
- Vite M5 (T) 4 pz.
- Rondella M12 (U) 32 pz.
- Dado autobloccante M12 (V) 32 pz.
- Rondella M10 (W) 8 pz.
- Rondella M5 (Z) 4 pz.
- Chiave inglese da 19-17 2 pz.
- Strisce in neoprene adesivo da 5cm per applicare sotto la base (3 pz.)

Controllare che sia presente tutto il materiale in lista; per qualsiasi mancanza o problema contattateci immediatamente all'indirizzo mail sopra riportato.

Per completare il montaggio occorre un cacciavite a stella (materiale non fornito).

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Lo squat rack è stato progettato e realizzato artigianalmente per garantirne un uso intensivo e duraturo. Le sue dimensioni sono: Misure massime 860x1200x1850mm circa (in massima estensione). Il peso è di 55Kg.

Il prodotto è stato verificato e testato prima della spedizione per garantirne il corretto funzionamento.

NOTA: Controllare scrupolosamente il prodotto prima di utilizzarlo! Se fossero presenti cricche, crepe nel telaio o deformazioni di qualunque tipo NON UTILIZZARE il prodotto e contattateci quanto prima.

Il corretto funzionamento è garantito qualora vengano rispettate le condizioni di utilizzo.

CONDIZIONI DI UTILIZZO

Per il corretto funzionamento dello squat rack:

- Non superare la portata massima di carico che è di 300Kg
- Non modificare in nessun modo la struttura portante
- non utilizzare mai il rack senza prima averne assicurato la posizione con la spina di selezione E il volantino di bloccaggio e non rimuovere MAI nessuno dei due sistemi durante l'utilizzo o con il bilanciere sui supporti
- Non sottoporre il rack ad urti violenti come cadute di pesi (bilancieri, dischi, ecc) sopra di esso o parti di esso (es. sbarre di sicurezza)
- all'atto del montaggio non serrare le viti con eccessiva forza! Con le apposite chiavi stringere i bulloni fino a impedire i giochi trai pezzi trattenuti e compiere un ulteriore mezzo giro. Eccessivi serraggi possono danneggiare la struttura rendendola instabile.

È inoltre consigliato posizionare il rack su una superficie il più possibile piana e regolare e porre sotto di esso un tappeto di gomma o una superficie ammortizzante per proteggere il pavimento e ridurre vibrazioni e slittamenti.

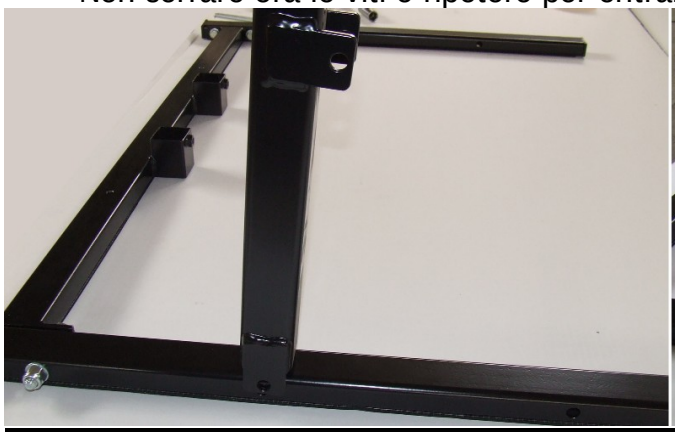
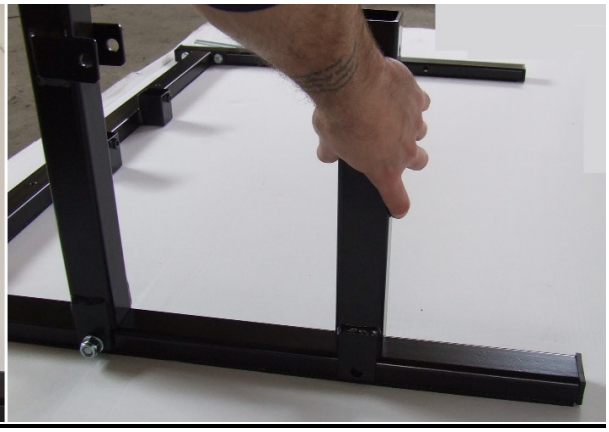
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Nella confezione è presente tutto l'occorrente per assemblare in pochi minuti il Vostro Squat Rack.

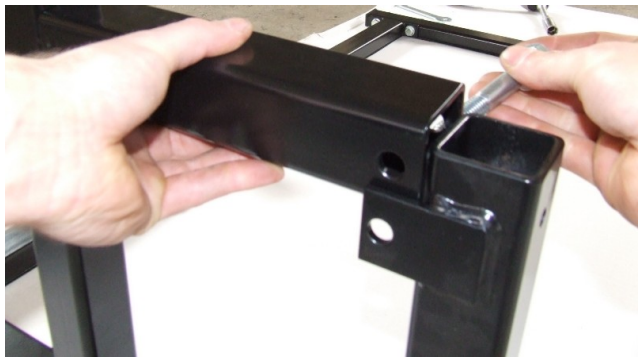
Per effettuare l'assemblaggio seguire scrupolosamente i passaggi.

1. Disimballare tutto il materiale, disporre i pezzi ordinatamente e separare la viteria identificandola per tipo e rendendola accessibile in modo chiaro e immediato
2. Per ogni vite M12 infilare una rondella e disporle in modo ordinato per velocizzare la procedura
3. disporre a terra il traverso di unione **B** tenendo gli alloggiamenti per i piedi della panca verso quello che sarà l'interno della struttura. Se lo si desidera, applicare ora la relativa striscia di gomma adesiva sotto di esso
4. disporre lateralmente i due basamenti **A** facendo combaciare i fori alle estremità con quelli del traverso Se lo si desidera, applicare ora la relativa striscia di gomma adesiva sotto di esso
5. inserire una vite M12 **P** con una rondella **U** dall'interno verso l'esterno, attraversando i basamenti. All'estremità della vite inserire un'altra rondella **U** ed un dado **V** su entrambe. Non serrare ora le viti, e ripetere per entrambi i lati

6. inserire il montante **C** ed il montante di sicurezza **D** sul traverso basamento **A**; l'innesto è preciso e potrebbe risultare leggermente rigido (eventualmente accompagnare con qualche leggero colpo col dorso della mano). Sui fori sottostanti inserire una vite M12 **P** con una rondella **U** dall'interno verso l'esterno, attraversando il traverso. All'estremità della vite inserire un'altra rondella **U** ed un dado **V** su entrambe. Non serrare ora le viti e ripetere per entrambi i lati

7. innestare trai due montanti la giunzione **E** ed inserire la consueta vite con rondella dall'interno, chiudendola con dado e rondella. Anche qui l'innesto è preciso, accompagnare con qualche leggero colpo eventualmente; non serrare ora le viti e ripetere su entrambi i lati

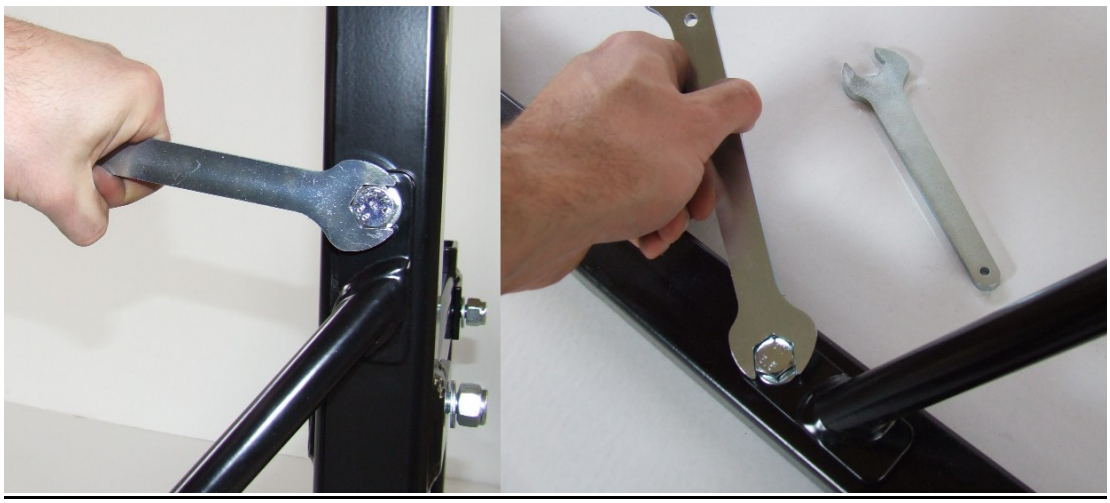


8. collegare il braccetto di stabilizzazione **F** alla struttura avvitando sul traverso **B** due viti M10x20 **R** con relativa rondella **W**. Al montante principale montare il braccetto tramite due viti M10x10 **S** con una rondella **W (in foto la versione con una sola vite)**

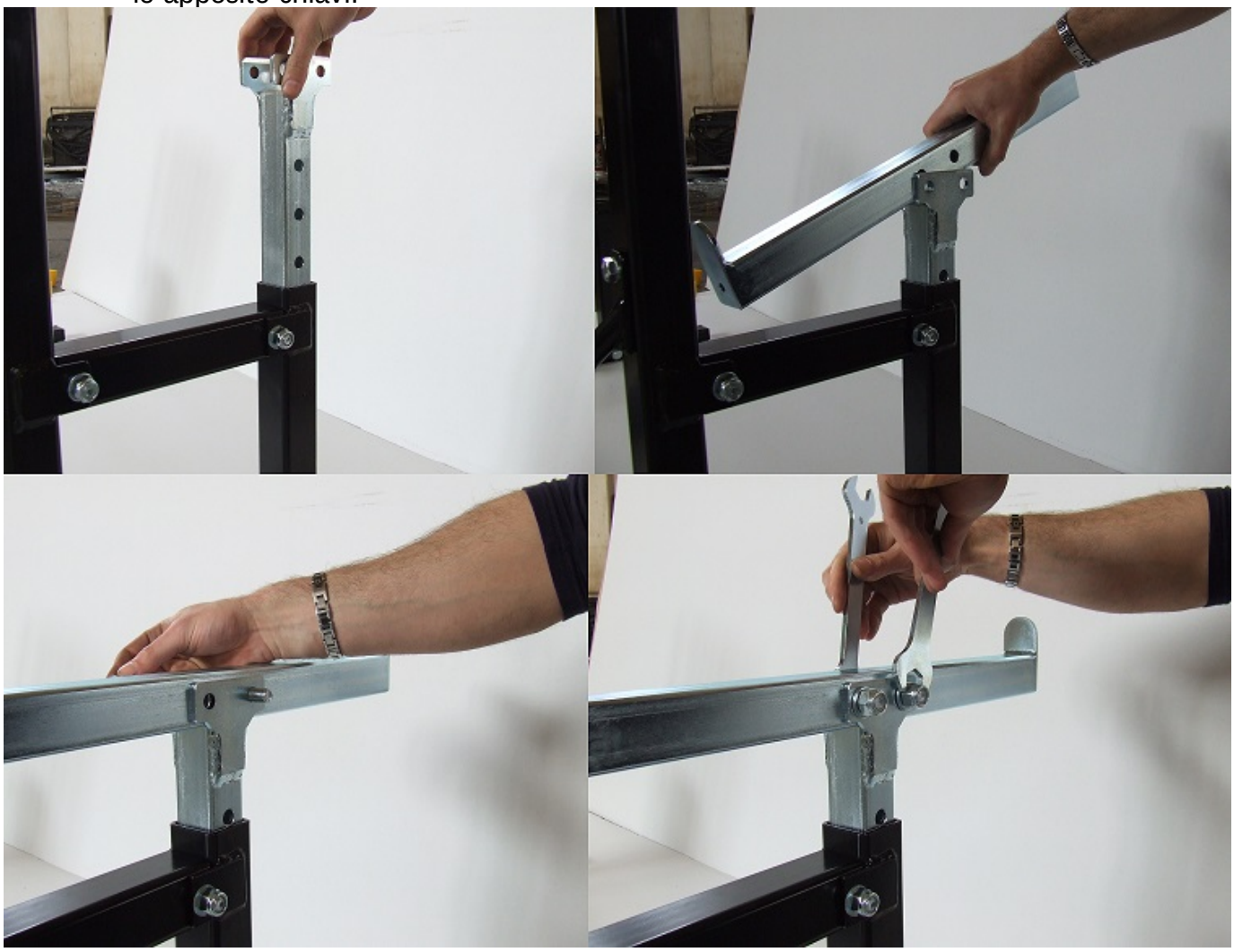
   L'accoppiamento col foro può richiedere una trazione del montante in una direzione rispetto ad un'altra. Non invertire le viti R con S o lo squat rack non funzionerà correttamente.

A questo punto serrare con decisione tutte le viti M12 sulla fiancata e ripetere le operazioni per entrambi i lati.

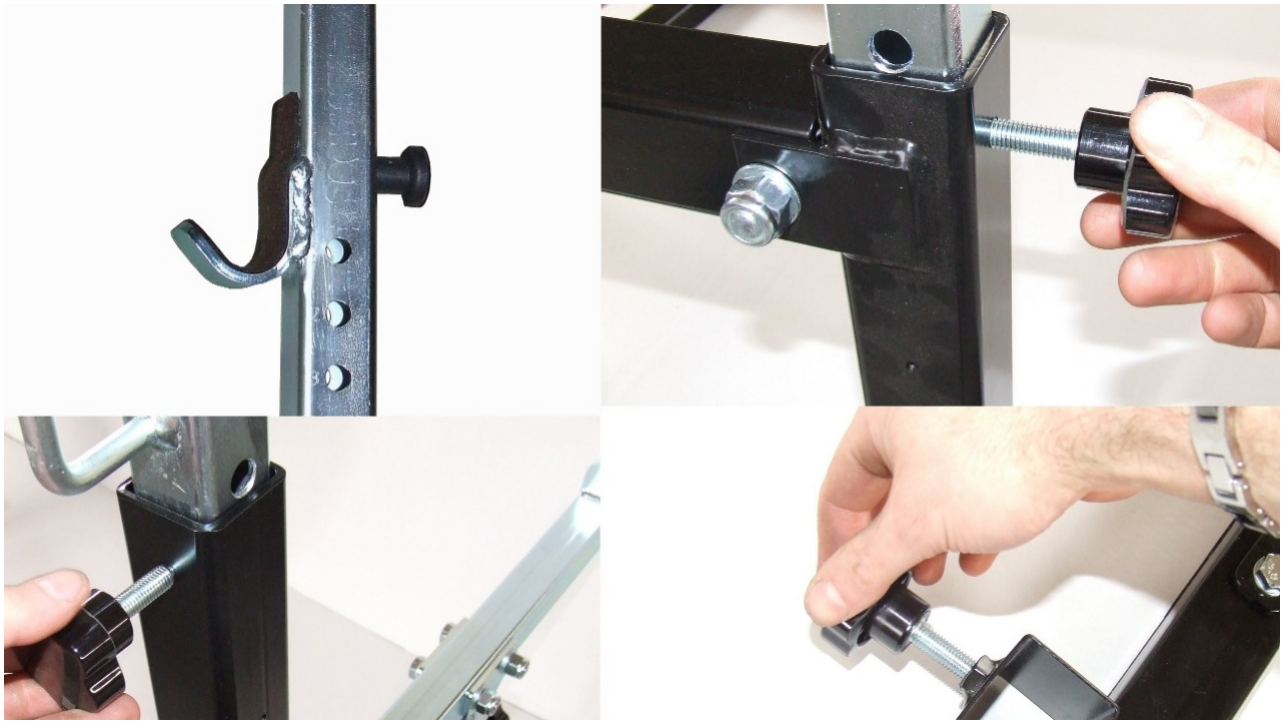
9. serrare le viti M10 appena piazzate tramite la chiave 19-17 (inclusa)



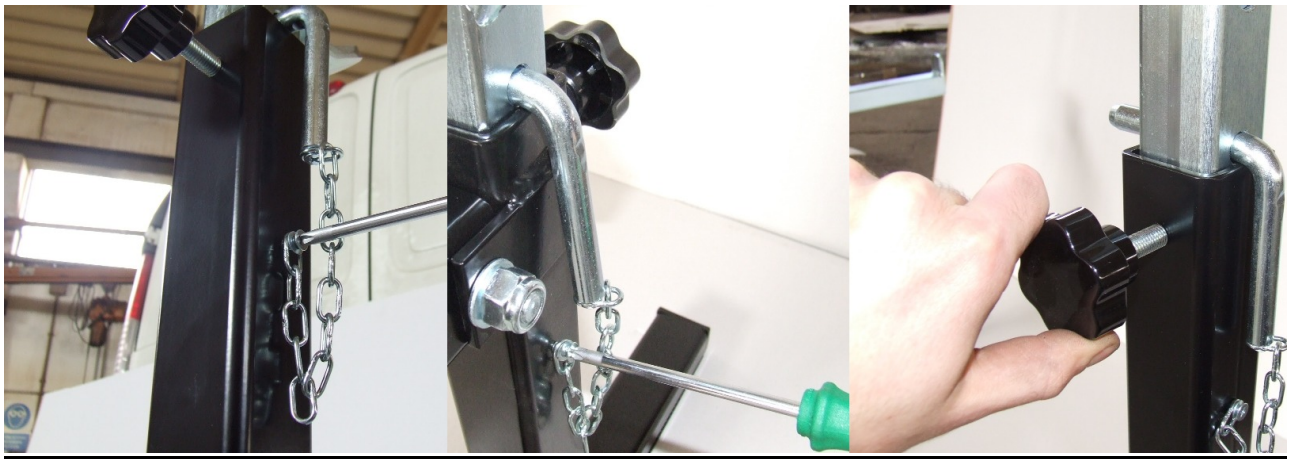
10. inserire la forcella sbarra di sicurezza **G** nel montante di sicurezza **D**; quindi innestare da sopra la sbarra di sicurezza **H**; dall'interno inserire due viti M12x70 **Q** con una rondella M12 **U** e bloccandole tramite il fissaggio all'estremità opposta di una rondella e dado M12 per ogni vite. Quindi stringere con decisione le viti tramite le apposite chiavi.



11. inserire lo sfilabile principale **L** nel montante principale **C**; avvitare le manopoline **N** sui montanti; montare le manopole di serraggio **O** sui fori dei montanti **C** e **D** e sui fori del traverso **B**;



12. avvitare ogni spina **M** con una vite M5 **T** interponendo una rondella M5 **Z** nell'ultima maglia della catena ai montanti del rack **C** e **D** con l'ausilio di un cacciaviti; gli appositi fori si possono trovare ai lati o al di sotto delle manopole di serraggio. **Non eccedere nella forza di serraggio delle viti!**



Lo squat rack è ora pronto per l'uso.

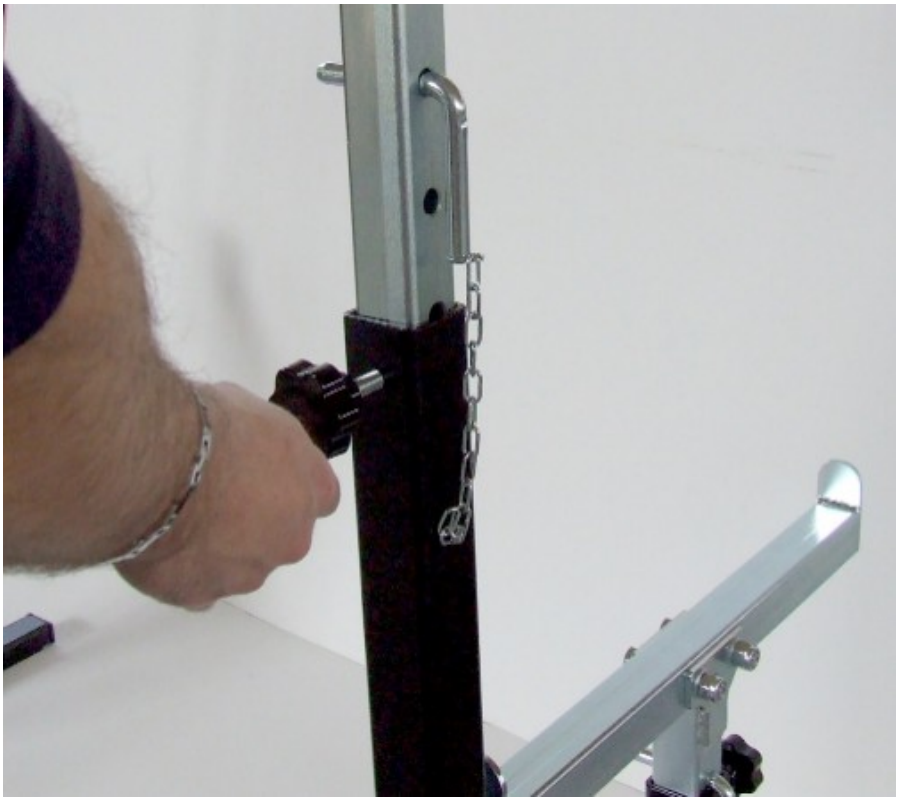
ISTRUZIONI PER L'USO

per regolare le altezze delle parti telescopiche procedere come segue:

1. scaricare il rack da pesi e bilancieri
2. svitare il volantino di serraggio di 1 giro;

3. afferrare la maniglia posteriore e sfilare la spina di selezione;

4. sollevare o abbassare lo sfilabile fino all'altezza desiderata, quindi infilare la spina nel foro dello sfilabile corrispondente.



5. Fare scendere lo sfilabile finché la spina poggia sulla superficie superiore del montante, arrestandone la discesa. Stringere quindi il volantino di serraggio.

NOTA: il volantino ha la funzione di eliminare le oscillazioni dello sfilabile ma NON deve essere utilizzato come sistema di selezione in quanto questo uso senza l'ausilio della spina è instabile e pericoloso!

Per regolare l'altezza delle sbarre di sicurezza proseguire allo stesso modo spiegato per gli sfilabili principali.

Lo Squat Rack è utilizzabile come supporto per panca piana con qualsiasi panca; massima compatibilità garantita con la panca piana per bench press Power Gear per cui è possibile il fissaggio alla struttura.

Allestimento

Per eseguire la panca piana è necessario utilizzare i ganci inferiori posti sui montanti sfilabili.
Fissare la panca inserendo i piedi della stessa nei riquadri presenti sul traverso inferiore dello squat rack, quindi avvitare dolcemente i volantini fino ad ottenere un serraggio ottimale. NON eccedere con la forza del serraggio!
Regolare l'altezza di sfilabili e sbarre di sicurezza in base alle proprie esigenze (vedere istruzioni sopra riportate) quindi poggiare il bilanciere sui ganci inferiori degli sfilabili.
Per rimuovere la panca svitare leggermente i volantini inferiori e sfilare i piedi della panca.

NOTA: La panca piana per bench press ed il bilanciere non sono inclusi nel kit.

(la foto è esemplificativa ed il prodotto può essere soggetto a variazioni e modifiche senza preavviso)

MANUTENZIONE

Lo Squat Rack utilizza acciai di prima qualità, viti in acciaio 8.8 ad alta resistenza e bulloni autobloccanti per la massima sicurezza ed una manutenzione pressoché assente. Consigliamo tuttavia di controllare periodicamente lo stato delle viti ed il serraggio dei bulloni. Se uno o più parti risultassero consumate o deteriorate sostituirle immediatamente.
Per la pulizia del è possibile utilizzare un comune detergente per la pulizia della casa; nei punti in cui sono presenti le numerazioni è consigliabile passare delicatamente con un panno leggermente inumidito.

GARANZIA E RESTITUZIONE

La garanzia ha la durata di due anni sul rack per difetto di fabbricazione e di materiale. La garanzia non copre:

- danni a cose o persone causati dal non rispetto delle condizioni di utilizzo sopra riportate
- eventuale usura o ingrigimento della zincatura, che con l'utilizzo può graffiarsi o scurire ma non pregiudica la sua funzione antiossidante
- usura o rottura dei feltri o delle gomme inferiori antiscivolo

Pertanto deformazioni dovute ad impatti, sovraccarichi o qualsiasi altra forma di abuso del prodotto saranno totalmente escluse dalla garanzia.

In caso di difetto coperto da garanzia sarà nostra premura ritirare il prodotto difettoso e sostituirlo a nostre spese; se il prodotto reso risulterà privo di difetti o con danni non imputabili al difetto di fabbrica esso verrà restituito al proprietario, al quale verranno addebitati i costi di ritiro e nuova spedizione.

Power Gear vi augura buon allenamento!